



Gesunde Pommes

Zutaten für 2 Portionen:

- 5-6 Große Kartoffeln, festkochend (ca. 500 g)
- 2 TL. Öl
- 1 Prise Salz
- Süßer Paprika
- Pfeffer
- ev. 1 Tl. Knoblauchpulver



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Stifte in einer Schüssel mit dem Öl, Salz und Gewürzen mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten wenden.

So werden die Pommes besonders knusprig:

Die in Streifen geschnittenen Kartoffeln in eine große, mit Eis gefüllte Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Kartoffeln aus dem Eisbad nehmen und mit einem sauberen Küchentuch gut abtupfen.

Die trockenen Pommes mit Olivenöl und Gewürzen mischen, **ca. 15 g Mehl oder Speisestärke** untermischen und wie beschrieben im Backofen backen.

Probieren Sie es aus!

Gut zu wissen: 100 g selbstgemachte Pommes schlagen dann nur noch mit 120 kcal und 2g Fett statt 290 kcal und 14 g Fett pro 100 g frittierter Pommes zu Buche.